

# Maaltijdvoorzieningen

## in de gemeente Nijkerk

2023

### Inleiding

Met het document maaltijdvoorzieningen willen wij u informatie geven over de maaltijdmogelijkheden voor mensen van 55 jaar en ouder in de gemeente Nijkerk.

Er zijn veel mogelijkheden om een complete maaltijd te regelen zonder zelf te koken. U kunt denken aan kant-en-klaar maaltijden van supermarkten of via burens, familie of vrijwilligers die een maaltijd voor u willen bereiden. Voor een lunch of warme maaltijd kunt u tussen de middag terecht bij verschillende woonzorgcentra. Daarnaast kunt u voor een maaltijd terecht bij de Keurslager in Nijkerk of Hoevelaken.

Tot slot kunt u rechtstreeks of ook via een thuiszorg-ledenvereniging maaltijden bestellen bij landelijke maaltijdverstrekkers. Er worden verschillende maaltijden aangeboden door de maaltijdverstrekkers. De meeste maaltijden zijn vriesvers maaltijden. De vriesvers maaltijden worden direct na bereiding diep ingevroren. Daarnaast zijn er vers-op-maat en koelvers maaltijden. Deze maaltijden worden na het bereiden direct gekoeld, maar niet ingevroren. Deze maaltijden zijn minder lang en in de koelkast houdbaar. Sinds kort is het ook weer mogelijk een warme maaltijd aan huis te laten bezorgen. Kortom er is voor ieder wel wat wils.

## Inhoudsopgave

Algemene suggesties .....	3
Supermarkten .....	3
Buren, familie en vrijwilligers.....	3
Boodschappenbus UVV.....	3
Voedselbank.....	3
Financiële tegemoetkoming.....	4
Uit eten in Nijkerk .....	5
Arkemheen .....	5
Huize Sint Jozef.....	6
WZC De Pol.....	7
Uit eten in Hoevelaken.....	8
Grand Cafe De Haen.....	8
De Stoutenborgh.....	9
Kookgroep Maandag.....	9
‘Koken op Zondag.....	9
Bezorgdienst in Nijkerk .....	10
Keurslager Tim de Gier .....	10
Bezorgdienst in Hoevelaken.....	11
Keurslager Steltenpool .....	11
Landelijke bezorgdiensten .....	12
Vers aan Tafel .....	12
Apetito.....	13
Uitgekookt .....	14
Maaltijd Thuis.....	15
De Diepvriesman.....	17
Bestellen via een thuiszorg ledenvereniging.....	18
Icare Ledenvereniging.....	18
Beweging 3.0/Leef3.nu.....	18

# I Algemene suggesties

## Supermarkten

Kunt u nog zelf boodschappen doen of heeft u iemand die boodschappen voor u haalt, dan kunt u voor kant-en-klaar maaltijden ook naar één van de supermarkten. Vrijwel alle supermarkten verkopen diverse kant-en-klaar maaltijden zoals maaltijden met aardappels, groenten en vlees, stampotten, Oosterse maaltijden en Italiaanse maaltijden.

Daarnaast kunt u bij diverse supermarkten online bestellen, u kunt de boodschappen tegen vergoeding thuis laten bezorgen. Zie website van de supermarkt bij u in de buurt.

## Buren, familie en vrijwilligers

Regelmatig horen wij van ouderen dat zij afspraken hebben gemaakt met buren, familie of een vrijwilliger om voor hen te koken.

## Boodschappenbus UVV

Iedere woensdagmorgen vanaf 9.30 uur en vrijdagmiddag vanaf 13.00 uur vertrekt een boodschappenbus naar het centrum van Nijkerk. De mensen worden van huis opgehaald en naar het Molenplein in Nijkerk gebracht. Daar kan men winkelen, waarna de bus de passagiers weer thuis brengt. Een rit kost € 6,= per persoon. Een tip: bij **supermarkt Jumbo** krijgt u € 2,= korting op uw boodschappen als u met de boodschappenbus reist. Ook staat er koffie met wat lekkers voor u klaar bij Jumbo.

**Projectleider:** Jan Aarts

**Contactpersonen:** Eric Pijnenburg

**Tel:** 033-2460115 of 0628615021

(bereikbaar op werkdagen van 8.30 uur - 11.30 uur)

**E-mail:** boodschappen@uvv-nijkerk.nl

## Voedselbank

De Voedselbank is gevestigd aan de Nachtegaalsteeg 2, achter de kantine van korfbalvereniging Sparta Nijkerk. Aanmelden kan op woensdagmiddag tussen 14.00 - 15.00 uur.

De pakketten kunnen in Nijkerk op woensdagmiddag tussen 13.30 – 15.30 uur worden opgehaald. In Hoevelaken is de voedselbank gevestigd in Dorpshuis De Stuw, aan de Brink 10 en kunt u op donderdag tussen 9.30-10.30 uur een pakket ophalen. De ingang zit aan de kant van de parkeerplaats.

U wordt verzocht om uw bankafschriften van de laatste drie maanden mee

te nemen. Aan de hand van uw bankafschriften wordt gekeken of u in aanmerking komt. Om te bepalen of er recht bestaat op een voedselpakket, wordt er gekeken naar het besteedbaar inkomen. Het besteedbaar inkomen is het netto-inkomen minus de vaste lasten. Het basisbedrag per huishouden is in 2022 vastgesteld op € 230,- per maand. Voor ieder persoon binnen het huishouden wordt een (extra) bedrag van € 95,- gehanteerd.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Voedselbank.

## Financiële tegemoetkoming

Mogelijk komt u in aanmerking voor een tegemoetkoming of fiscaal voordeel.

### **Volledig Pakket Thuis (VPT)**

Als u een indicatie heeft voor zorg met verblijf (WLZ) maar niet in een zorginstelling woont, kunt u ervoor kiezen de indicatie in te zetten in de thuissituatie. Dit kan onder andere door middel van een 'Volledig Pakket Thuis' (VPT). Hierbij blijft u in uw eigen woning wonen en ontvangt u zorg en diensten zoals bijvoorbeeld maaltijdzorg aan huis. Vraag uw thuiszorgleverancier voor meer informatie.

### **Tegemoetkoming chronisch zieken & beperkten, Persoonsgebonden Budget (PGB) of Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)**

Deze regeling is er voor mensen, die als gevolg van hun ziekte of beperking, extra kosten moeten maken. Zij kunnen hierdoor voor een vergoeding in aanmerking komen. De gemeente (loket Wmo) kan u hier verder over informeren.

### **Bijzondere bijstand**

Gemeenten hebben vanuit hun minimabeleid extra subsidiemogelijkheden om mensen met een kleine beurs financieel te ondersteunen. De gemeente kan u hier meer over vertellen.

### **Aftrekpost belastingaangifte bij voorgeschreven diëten**

Volgt u een dieet op voorschrift van een arts of diëtist? Dan kunt u een vast bedrag voor deze kosten aftrekken. Neem hiervoor contact op met de belastingdienst of de site [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl).

## Uit eten in Nijkerk

<b>Arkemheen</b> <b>Gasterij 'De Mheent'</b> <b>Maximahof 87, 3862 JP Nijkerk</b> <b>Tel. 06-10006020</b> <a href="http://www.amaris.nl">www.amaris.nl</a>	
<b>Voor wie</b>	Mensen van 55 jaar en ouder.
<b>Keuze uit</b>	Elke dag wordt een aantrekkelijk dagmenu samengesteld. Ook kunt u een drankje bestellen, zoals koffie, thee, frisdrank of wijn.
<b>Dieet-mogelijkheden</b>	Ja, dieetwensen een dag van tevoren voor 10.00 uur doorgeven.
<b>Prijs</b>	Voor actuele prijzen kunt u contact opnemen met Amaris Arkemheen
<b>Reserveren</b>	Aanmelden is wel wenselijk, liefst één dag van tevoren.
<b>Wanneer</b>	<b>Openingstijden</b> Maandag t/m vrijdag 10.30 -14.00 uur Zaterdag 11.00 -14.00 uur Zondag 11.00 -14.00 uur
<b>Betalen</b>	Pinnen
<b>Annuleren</b>	Dieetmaaltijden kunnen niet geannuleerd worden.
<b>Overig</b>	<p>Het restaurant kan maximaal vijftig personen tegelijk ontvangen. Dagelijks maken ruim veertig bewoners van het woonzorgcentrum gebruik van het restaurant. Als niet alle plaatsen bezet zijn, kunnen senioren uit de wijk aanschuiven. U kunt zich aanmelden door telefonisch contact op te nemen via bovenstaand nummer.</p> <p>Plaats voor grotere groepen is er niet meer en 's avonds kan er niet warm worden gegeten.</p> <p>Elke 3e donderdagavond van de maand is er voor senioren uit de wijk een aparte wijkmaaltijd. Voor informatie kunt u contact opnemen met <a href="mailto:Keuken.arkemheen@amaris.nl">Keuken.arkemheen@amaris.nl</a> of tel.nr. 06-10006020.</p>

## Huize Sint Jozef

Seniorenrestaurant 'De Heerd'  
Huserstraat 6, 3861 CK Nijkerk  
Tel. 033-2477666

[www.beweging3.nl](http://www.beweging3.nl)

<b>Voor wie</b>	Mensen van 55 jaar en ouder
<b>Keuze uit</b>	Wij bieden menu van de Chef, als u echt iets niet lust, vraag het restauratieve of ze iets anders kunnen bereiden.
<b>Prijs</b>	Een complete maaltijd kost € 11,50 (soep, hoofdgerecht, appelmoes en nagerecht).
<b>Reserveren</b>	Het wordt aangeraden om bij groepen van vier personen of meer te reserveren.
<b>Wanneer</b>	Dagelijks van 12.30 uur -13.30 uur en 17.30 – 18.30 uur.
<b>Betalen</b>	Gasten dienen per pin te betalen of kunnen, indien lid van Leef3.nu, gebruik maken van een automatische incasso.
<b>Annuleren</b>	Dieetmaaltijden kunnen niet geannuleerd worden.
<b>Overig</b>	<p>In het restaurant kunnen bewoners 's middags en 's avonds de warme maaltijd gebruiken. De broodmaaltijd wordt op het appartement genuttigd. Familie en vrienden zijn welkom om aan te schuiven tijdens het middag- en avondeten. Kosten voor de maaltijd: € 11,50. Geef dit van tevoren even door aan de medewerkers.</p> <p>Elke woensdagmiddag bent u tussen 14.00 en 17.00 uur welkom in ons grand café. Voor een hapje, een drankje en gezelligheid. U kunt zich aanmelden door telefonisch contact op te nemen via bovenstaand nummer. U kunt aangeven wanneer u wilt komen eten. Als u de hele week wilt komen kunt u dit aangeven en wordt u voor de hele week op de restaurantlijst gezet.</p>
<b>'Eten wat de pot schaft'</b>	In het restaurant kunnen bewoners uit de wijk 'eten wat de pot schaft'. Iedere donderdag om 17.00 uur zijn buurtbewoners vanaf 45 jaar welkom in de Heerd voor een eenvoudige, maar gezellige maaltijd. De kosten bedragen € 4,00. U kunt zich opgeven via de receptie van Sint Jozef op bovenstaand telefoonnummer.

Deze informatiebrochure is een uitgave van

**Beweging 3.0**  
**WZC De Pol**

**Restaurant 'Het Bruisend Hart'**  
**Vetkamp 85, 3862 JN Nijkerk**  
**Tel. 033-4692030**

[www.beweging3.nl](http://www.beweging3.nl)

<b>Voor wie</b>	Mensen van 55 jaar en ouder
<b>Keuze uit</b>	Diverse arrangementen: koffie, gebak, lunch, diner, prettig samenzijn.
<b>Dieet-mogelijkheden</b>	U kunt dieetwensen minimaal 2 werkdagen van te voren kenbaar maken.
<b>Prijs</b>	
<b>Reserveren</b>	Het wordt bij de warme maaltijd aangeraden om te reserveren vanaf twee personen.
<b>Wanneer</b>	Het restaurant is dagelijks open van 08.00 uur -20.00 uur Voor koffie/thee met wat lekkers de gehele dag Lunch tussen 12.00 -13.00 uur Diner tussen 17.00-18.00 uur Keuken tot 18.00 uur geopend
<b>Betalen</b>	Pinnen
<b>Annuleren</b>	Dieetmaaltijden kunnen niet geannuleerd worden.
<b>Overig</b>	Restaurant 'Het Bruisend Hart' is het centrale ontmoetingspunt van De Pol. Voor lunch en diner zijn familie en vrienden van bewoners ook welkom om aan te schuiven. Bij mooi weer is het terras open. U kunt zich aanmelden door telefonisch contact op te nemen via bovenstaand nummer. U kunt aangeven wanneer u wilt komen eten.

Deze informatiebrochure is een uitgave van

## Uit eten in Hoevelaken

### Grand Café De Haen

#### 'Aanschuifmaaltijd'

De Brink 10A, 3871 AM Hoevelaken

Tel. 033-2530377

[www.de-haen.nl](http://www.de-haen.nl)

<b>Voor wie</b>	Alle leeftijden
<b>Wanneer</b>	Iedere donderdag om 18.00 uur
<b>Dieet-mogelijkheden</b>	Alle dieetwensen kunnen besproken worden
<b>Prijs</b>	€ 13,00 per persoon inclusief een drankje (prijswijziging voorbehouden, prijzen gebaseerd vanaf januari 2019)
<b>Aanmelden</b>	Aanmelden is niet noodzakelijk, maar wel gewenst. U kunt zich aanmelden door telefonisch contact op te nemen via bovenstaand nummer.

### De Stoutenborgh

#### Kookgroep maandag, zaal 'De Kopperhof'

Sportweg 25, 3871 HK Hoevelaken

Tel. Sigma: 033-2474830

[www.sigma-nijkerk.nl](http://www.sigma-nijkerk.nl)

<b>Voor wie</b>	Mensen van 55 jaar en ouder.
<b>Wanneer</b>	Elke maandag 16.00 uur -18.30 uur.
<b>Keuze uit</b>	Door vrijwilligers van de SWOH kookgroep wordt het menu samengesteld.
<b>Dieet-mogelijkheden</b>	Als er eventueel dieetwensen zijn, dit graag doorgeven bij aanmelding.
<b>Prijs</b>	€ 7,50 per keer
<b>Reserveren</b>	Aanmelden bij Sigma, tot uiterlijk 12.00 uur op donderdag voor de komende maandag.
<b>Betalen</b>	Contant
<b>Annuleren</b>	Wanneer de afmelding tijdig heeft plaatsgevonden dan kan nog geannuleerd worden tot uiterlijk maandag 10.00 uur.
<b>Overig</b>	Aanmelden via Sigma kan tot uiterlijk 12.00 op donderdag vóór de maaltijd van maandag. Opgave voor de maaltijd is noodzakelijk, in verband met het beperkte aantal plaatsen. U kunt zich aanmelden door telefonisch contact op te nemen via bovenstaand nummer of <a href="mailto:info@sigma-nijkerk.nl">info@sigma-nijkerk.nl</a> .

Deze informatiebrochure is een uitgave van



## De Stoutenborgh

'Koken op zondag' zaal 'De Kopperhof'

Sportweg 25, 3871 HK Hoevelaken

Tel. Sigma: 033-2474830

[www.sigma-nijkerk.nl](http://www.sigma-nijkerk.nl)

<b>Voor wie</b>	Mensen van 55 jaar en ouder.
<b>Wanneer</b>	Elke eerste zondagmiddag van de maand.
<b>Tijd</b>	Vanaf 15.00 uur inloop, de maaltijd start rond 17.30 uur.
<b>Dieet- mogelijkheden</b>	Alle dieetwensen kunnen besproken worden.
<b>Prijs</b>	€ 7,50 per persoon per keer, inclusief een kopje koffie of thee. Exclusief overige consumpties. (prijswijziging voorbehouden, prijzen gebaseerd vanaf januari 2018)
<b>Aanmelden</b>	U kunt zich aanmelden door telefonisch contact op te nemen via bovenstaand nummer.

## Bezorgdienst in Nijkerk

<b>Keurslager Tim de Gier</b> Wheemplein 87, 3861 BB Nijkerk Tel. 033-2451376 <a href="http://www.timdegier.keurslager.nl">www.timdegier.keurslager.nl</a>	
<b>Keuze uit</b>	Mensen kunnen de maaltijd volledig zelf samenstellen. Voorbeeld: stampotten, aardappels/groenten/vlees, Italiaans of Oosters. Daarnaast zijn er ook bestellijsten, deze kunnen per post of e-mail worden toegestuurd.
<b>Verwarmen</b>	In magnetron, oven of koekenpan
<b>Houdbaarheid</b>	Koelkast: minimaal drie dagen Diepvries: minimaal twee tot drie maanden
<b>Dieet-mogelijkheden</b>	In overleg
<b>Prijs</b>	Alle maaltijden zijn € 1,45 per 100 gram. U kunt zelf aangeven hoeveel gram u wilt. Toeslag van ongeveer € 1,50 voor een stuk vlees.  Voor actuele prijzen kunt u contact opnemen met Keurslager Tim de Gier, zie bovenstaand telefoonnummer.
<b>Bestellen</b>	Telefonisch: via 033-2451376 Internet: via de webshop <a href="http://www.timdegier.keurslager.nl">www.timdegier.keurslager.nl</a>
<b>Uiterste besteldag</b>	Minimaal één dag van tevoren vóór 12.00 uur.
<b>Bezorgen</b>	Er wordt iedere dag tussen 11.00 en 12.30 bezorgd (alleen in Nijkerk, overige gemeenten in overleg)
<b>Betalen</b>	Contant, pinnen of via een factuur
<b>Annuleren</b>	's Ochtends voor 9.00 uur. Dieetmaaltijden kunnen niet worden geannuleerd.
<b>Bezorgkosten</b>	Vanaf € 35,- geen bezorgkosten, anders € 5,-

## Bezorgdienst in Hoevelaken

<b>Keurslager Steltenpool</b> <b>Westerdorpstraat 9</b> <b>3871 AT Hoevelaken</b> <b>Tel. 033-2536055</b>		<b><a href="http://www.steltenpool.keurslager.nl">www.steltenpool.keurslager.nl</a></b>
<b>Keuze uit</b>	Keurslager Steltenpool heeft dagelijks ongeveer 16 verschillende maaltijden beschikbaar in de winkel. Inwoners uit Hoevelaken kunnen deze telefonisch bestellen of afhalen in de winkel. In Hoevelaken wordt er thuisbezorgd.	
<b>Bereiding</b>	Keurslager Steltenpool gebruikt seizoensproducten en bereiden hun maaltijden op grootmoeders wijze. Alle maaltijden worden vers bereid in eigen keuken.	
<b>Porties</b>	Keurslager Steltenpool gelooft niet in vaste porties, iedereen heeft eigen behoeften. Zij zijn daarom flexibel in portiegroottes.	
<b>Prijs en informatie</b>	Voor actuele prijzen en informatie over de verschillende maaltijden kunt u contact opnemen met Keurslager Steltenpool.	
<b>Bestellen (inwoners van Hoevelaken)</b>	Telefonisch: via 033-2536055 Persoonlijk afhalen in de winkel.	

## Landelijke bezorgdiensten

<p><b>Vers aan Tafel</b>  <b>Nikkelstraat 2, 8211AJ Lelystad</b>  <b>Tel. 085 - 4016444</b></p> <p style="text-align: right;"><b><a href="http://www.versaantafel.nl">www.versaantafel.nl</a></b></p>	
<b>Keuze uit</b>	Bij Vers aan Tafel kunt u iedere dag genieten van een lekkere, gezonde en ambachtelijke maaltijd. Met meer dan 160 vriesverse maaltijden is er genoeg keuze. Zo kunt u kiezen voor een traditionele Hollandse maaltijd zoals zuurkoolstampot of een runderlapje, maar ook internationale maaltijden uit de oosterse of Italiaanse keuken. De reguliere maaltijden wegen tussen de 500 en 600 gram en daarnaast is er een ruim assortiment kleine maaltijden van 350 à 400 gram. Handig als u niet zo'n grote eter bent. Bovendien gaan de kleine porties niet ten koste van de voedingswaarde.
<b>Verwarmen maaltijden</b>	De maaltijden kunt u direct uit de vriezer verwarmen in de magnetron of oven. Binnen vijftien minuten kunt u aan tafel en genieten van een ambachtelijk gekookte maaltijd.
<b>Houdbaarheid</b>	Na levering zijn de vriesverse maaltijden minimaal twee maanden houdbaar in de diepvries.
<b>Dieet-mogelijkheden</b>	De dieetmaaltijden worden speciaal gekookt voor mensen die een (medisch) dieet volgen. Zo zijn er zoutarme maaltijden, waarbij tijdens het koken en bereiden geen zout aan wordt toegevoegd. Voor mensen die niet meer of moeilijk kunnen slikken, zijn er ook gemalen maaltijden.  Voor meer informatie over dieetmogelijkheden kunt u contact opnemen met de klantenservice.
<b>Prijs</b>	Voor € 5,99 heeft u al een maaltijd. De prijs is afhankelijk van de maaltijd. (voorbeeld: boerenkoolstampot met spekjes en gesneden rookworst is € 7,91 lasagne Bolognese is € 7,10 babi ketjap met bami is € 8,46) Naast de maaltijden zijn er ook soepen en toetjes te bestellen.  (prijswijziging voorbehouden, prijzen gebaseerd vanaf januari 2023) Voor actuele prijzen kunt u contact opnemen met Vers aan Tafel.
<b>Bestellen</b>	U kunt op verschillende manieren uw bestelling plaatsen. Via de telefoon (085-4016444), per e-mail via <a href="mailto:klantenservice@versaantafel.nl">klantenservice@versaantafel.nl</a> of via de website <a href="http://www.versaantafel.nl">www.versaantafel.nl</a> .

Deze informatiebrochure is een uitgave van

<b>Bezorgen</b>	De maaltijdbestelling wordt gratis op een vaste werkdag bij u thuis bezorgd door het eigen bezorgteam.
<b>Bezorgkosten</b>	Gratis bezorging
<b>Betalen</b>	De maaltijden betaalt u direct online via iDeal.
<b>Annuleren</b>	Uiterlijk twee werkdagen voor uw vaste leverdag dag vóór 12.00 uur kunt u de maaltijdenbestelling telefonisch annuleren.
<b>Overige</b>	Bij Vers aan Tafel bent u niet verplicht om elke week te bestellen. U bepaalt zelf hoe vaak en wanneer u bestelt. Wel dient u minimaal 6 maaltijden per keer te bestellen, eventueel aangevuld met huisgemaakte soepen (vanaf 3 stuks) of desserts.

<p><b>Apetito</b>  <b>Nordhornsestraat 118, 7591 BH Denekamp</b>  <b>Tel. klantenservice: 0800-0232975 (gratis)</b>  <b>Tel. algemeen: 0900-4142434 (€ 0,10 p/min.)</b>  <b>www.apetito.nl Bestellen: www.apetito-shop.nl</b></p>	
<b>Keuze uit</b>	In Nijkerk en Hoevelaken levert Apetito vriesverse maaltijden. U kunt bij Apetito kiezen uit meer dan 150 vriesverse maaltijden. Van de Hollandse pot tot internationale gerechten er is voor elk wat wils! Er zijn maaltijden met vlees of met vis, stampotten, halal, pannenkoeken en vegetarische gerechten. U kunt zelf uw bestelling samenstellen of kiezen voor een dinerdoos. Hierin zitten 7 verschillende maaltijden. Daarnaast is er een aanvullend assortiment van soepen en desserts.
<b>Verwarmen maaltijden</b>	In oven of magnetron. Op het etiket van iedere maaltijd en soep staat de betreffende bereidingstijd.
<b>Houdbaarheid</b>	Minimaal drie maanden houdbaar in de diepvries.
<b>Dieet-mogelijkheden</b>	Gepureerd, kauw- en slikproblemen, natriumarm, cholesterolarm, glutenvrij, ei-vrij en melkeiwit- en lactosevrij. Voor meer informatie over dieetmogelijkheden kunt u contact opnemen met de klantenservice.
<b>Prijs</b>	Vriesverse maaltijden zijn verkrijgbaar vanaf € 6,12 per maaltijd. Als u lid bent van een organisatie waarmee Apetito samenwerkt, zoals een thuiszorgorganisatie of ouderenbond, dan heeft u mogelijk recht op korting.

Deze informatiebrochure is een uitgave van

<b>Bestellen</b>	<b>Telefonisch:</b> 0800 - 023 29 75 (gratis) (bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 08:00 - 18:00 uur) <b>Met bestelformulier:</b> afgeven aan de servicechauffeurs <b>Webshop:</b> <a href="http://www.apetito-shop.nl">www.apetito-shop.nl</a>
<b>Minimale afname</b>	Uw bestelling dient uit minimaal 7 maaltijden te bestaan.
<b>Bezorgen</b>	Op een vaste dag en tijd in de week, door een vaste service-chauffeur.
<b>Betalen</b>	Automatisch incasso of een maandelijkse factuur van de maaltijden
<b>Annuleren</b>	Tot één dag voor levering
<b>Bezorgkosten</b>	Gratis bezorging
<b>Overige</b>	U stelt zelf uw bestelling van zeven verschillende maaltijden samen. Van veel maaltijden kan een extra grote portie besteld worden.

<p><b>Uitgekookt</b>  <b>Manenberggring 4, 8271 RX IJsselmuiden</b>  <b>Tel. 085-0406065</b>  <b><a href="mailto:info@uitgekookt.nl">info@uitgekookt.nl</a></b> <span style="float: right;"><b><a href="http://www.uitgekookt.nl">www.uitgekookt.nl</a></b></span></p>	
<b>Keuze uit</b>	Elke dag vers, lekker, makkelijk en gezond! Verse bereiding, zonder kunstmatige toevoegingen. Ook voor vegetariërs & diverse diëten. Uitgekookt heeft een aanbod van 24 kant en klare maaltijden waar u elke week uit kunt kiezen. Ze bereiden hun maaltijden met de verse streekproducten uit eigen groentewinkel. Behalve maaltijden kunt u ook desserts, zuivel, salades, soepen en fruit bestellen. Deze producten worden dan tegelijk met de maaltijden bezorgd.  Porties: klein (350gr), middel (450gram) of groot (600gram)
<b>Verwarmen maaltijden</b>	Verpakt in handige magnetronverpakking
<b>Houdbaarheid</b>	<b>Koelkast:</b> 5 dagen <span style="float: right;"><b>Diepvries:</b> 30 dagen</span> Er wordt aangeraden om de maaltijden in de koelkast te bewaren, zodat er geen ijskristallen vormen en de maaltijd zijn smaak behoudt.
<b>Dieet-mogelijkheden</b>	Sommige van onze maaltijd bevatten extra veel groente en/of extra weinig zout of vet. Dit zijn onze 'gezondste keuzes' en 'bewuste keuzes' Deze herken je aan een label.  <b>Gezondste keuze:</b> veel groenten en eiwitten, weinig zout en verzadigd vet en geen toegevoegd suiker.

Deze informatiebrochure is een uitgave van

	<p><b>Bewuste keuze:</b> Deze maaltijden zitten boordevol groenten en eiwitten, alleen bevatten ze iets meer zout en vet dan onze gezondste keuze. Alsnog een verantwoorde keuze, die past binnen een gebalanceerd voedingspatroon. Maak daarvoor ook de rest van de dag bewust keuzes om tot een gezonde zout- en vetinname te komen.</p>
<b>Prijs</b>	<p>Maaltijden vanaf € 6,99; Bijgerechten vanaf € 1,99 Maaltijdpakket met 5 maaltijden: € 36,99.</p> <p>Nieuwe klanten kunnen een aantrekkelijke welkomst-aanbieding aanvragen. Er zijn wisselende acties.</p> <p>Prijswijziging voorbehouden, prijzen gebaseerd vanaf januari 2019. Voor actuele prijzen kunt u contact opnemen met de klantenservice.</p>
<b>Bestellen</b>	<p>U kunt de maaltijden op de volgende manieren bestellen:</p> <p><b>Internet:</b> via de website <b>Telefonisch:</b> via 085 0406065 <b>Persoonlijk:</b> de ingevulde maaltijdljsten kunnen aan de bezorger meegegeven worden.</p>
<b>Uiterste besteldag</b>	<p>De uiterlijke besteldag is de donderdag voorafgaande aan de week waarvoor u wilt bestellen. Is dit niet gelukt en wilt u alsnog maaltijden bestellen, kunt u contact opnemen om de mogelijkheden te bespreken.</p>
<b>Afname verplichting</b>	<p>Minimum van 2 maaltijden, dan komen er bezorgkosten bij van 1,99. Bij een bestelling van 3 maaltijden is de bezorging gratis. Het is niet verplicht om wekelijks maaltijden af te nemen. Ook is het geen probleem als er een keer een week geen maaltijden nodig zijn. Wel moet dit tijdig doorgegeven worden.</p>
<b>Bezorgen</b>	<p>In Nijkerk bezorging op woensdag tussen 14:00-18:00 uur woensdag tussen 17:00-21:00 uur vrijdag tussen 08:30-12:30 uur en op vrijdag tussen 16:00-20:00 uur. Bezorging op maandag tussen 16:00 en 20:00 uur en op dinsdag tussen 08:30-12:30 uur is mogelijk met een toeslag van 1,99</p>
<b>Betalen</b>	Via iDeal
<b>Annuleren</b>	Een week van tevoren
<b>Bezorgkosten</b>	Bezorging is gratis bij afname van 3 maaltijden
<b>Overig</b>	Alle maaltijden worden in eigen keuken vers bereid. Er worden geen conserveringsmiddelen aan de maaltijden toegevoegd.

## Maaltijd Thuis

Plesmanweg 28, 7602 PE Almelo

Tel. 0888-101010

[www.maaltijdthuis.nl](http://www.maaltijdthuis.nl)

[klantenservice@maaltijdthuis.nl](mailto:klantenservice@maaltijdthuis.nl)

<b>Keuze uit</b>	Bij Maaltijd Thuis kunt u kiezen uit koelverse maaltijden op maat en vriesverse gerechten. Bij de koelverse maaltijden kunt u wekelijks uit diverse menu's uw eigen gerechten samenstellen. Zo heeft u bij elk menu altijd keuze een stukje vlees of vis met daarbij aardappels, rijst of pasta en groente. De vriesverse gerechten bestaan daarentegen uit een ruim assortiment aan vooraf samengestelde gerechten (met vlees of vis, stampot, mediterrane, oosters, halal, zoutarm etc.). Het is mogelijk om zowel koelverse als vriesverse maaltijden te bestellen. Daarnaast is er een aanvullend assortiment van soepen en desserts waarmee u uw maaltijd kunt uitbreiden.
<b>Verwarmen en houdbaarheid</b>	In oven of magnetron verwarmen. <b>Koelvers:</b> minimaal een week houdbaar in de koelkast <b>Vriesvers:</b> minimaal tot de op het etiket vermelde datum houdbaar in de diepvries.
<b>Dieet-mogelijkheden</b>	Glutenvrij, vegetarisch, lactosebeperkt, natriumarm, gesneden of gemalen.
<b>Prijs</b>	<b>Koelvers:</b> per maaltijd: € 7,99 - € 9,99 Afhankelijk van de samenstelling van het menu. <b>Vriesvers:</b> vanaf € 5,98 (afhankelijk van het gerecht) Prijzen gelden vanaf 1 januari 2023 (prijswijziging voorbehouden. Voor actuele prijzen kunt u contact opnemen met de klantenservice).
<b>Bestellen</b>	U kunt op de volgende manieren uw maaltijden bestellen: <b>Telefonisch:</b> via de klantenservice, tel. 0888-101010 (werkdagen 8.30 – 16.30 uur, zaterdag van 8.30 – 14.00 uur) <b>Internet:</b> via de webshop <a href="http://www.maaltijdthuis.nl">www.maaltijdthuis.nl</a> of een mail naar <a href="mailto:klantenservice@maaltijdthuis.nl">klantenservice@maaltijdthuis.nl</a> <b>Persoonlijk:</b> u kunt een papieren bestellijst invullen en deze afgeven aan de bezorger. Er is geen wekelijkse afname verplichting.
<b>Bezorgen</b>	Wekelijks op een vaste dag bij u thuis.
<b>Betalen</b>	Via factuur of automatische incasso.
<b>Bezorgkosten</b>	€ 2,99 per bezorging
<b>Overig</b>	Annuleren kan tot vier dagen voor bezorging kosteloos. U dient minimaal vier maaltijden per bestelling af te nemen.

Deze informatiebrochure is een uitgave van



## De DiepVriesMan

De Smalle Zijde 52, 3903 LR Veenendaal

Tel. 0318-521600

[info@diepvriesman.nl](mailto:info@diepvriesman.nl)

[www.diepvriesman.nl](http://www.diepvriesman.nl)

<b>Keuze uit</b>	Bij de DiepVriesMan kunt u dagverse diepgevroren maaltijden, groenten, vlees en meer bestellen. Er zijn maaltijden met vlees en vis, stampotten, buitenlandse maaltijden, soepen en maaltijdenboxen te verkrijgen. Elke maaltijd bevat gemiddeld 170 gram gekookte groente, weinig zout en vet, maar wel het merendeel van de voedingsstoffen die u dagelijks nodig heeft. U kunt ook een maaltijdbox bestellen met 6 maaltijden.
<b>Verwarmen maaltijden</b>	Verpakt in handige verpakkingen waarin de maaltijden gemakkelijk op te warmen zijn
<b>Dieet-mogelijkheden</b>	Er zijn geen speciale dieetmaaltijden. Wel zijn er zoutloze maaltijden te verkrijgen.
<b>Prijs</b>	De prijs verschilt per maaltijd. De prijs van een maaltijdenbox, met 6 maaltijden, verschilt van € 45,90 tot € 53,95. Prijswijziging voorbehouden, prijzen gebaseerd vanaf januari 2019. Voor actuele prijzen kunt u contact opnemen met de klantenservice.
<b>Bestellen</b>	U kunt de maaltijden via de website <a href="http://www.diepvriesman.nl">www.diepvriesman.nl</a> bestellen. Ook kunt u de bestellijst (evt. samen met uw bezorger) invullen.
<b>Afname verplichting</b>	Er is geen minimumaantal. De maaltijdservice kan geheel naar eigen wens ingevuld worden.
<b>Bezorgen</b>	Op de site van diepvriesman wordt aangegeven dat er rekening mee moet worden gehouden dat de bezorging van de maaltijden maar eens in de zoveel tijd is. (precieze dagen of weken onbekend)
<b>Betalen</b>	Online via iDeal of bij aflevering van de maaltijden.
<b>Annuleren</b>	Voor zover bekend is annuleren niet mogelijk. Mocht u niet tevreden zijn met het product, dan is het wel mogelijk om het product bij het volgende bezoek van de bezorger weer mee terug te geven. Bewaar uw product wel altijd in de vriezer.
<b>Bezorgkosten</b>	Gratis thuisbezorgd boven de € 27,50.
<b>Overig</b>	De diepvriesmaaltijden zijn samengesteld naar richtlijnen van het voedingscentrum. Tijdens het bestellen van de maaltijden is het mogelijk om een account aan te maken en in te loggen, maar er kan ook worden besteld zonder een account aan te maken.

Deze informatiebrochure is een uitgave van

## | Bestellen via een thuiszorg-ledenvereniging

U kunt uw maaltijden ook bestellen via een thuiszorg-ledenvereniging. Als u lid bent van een thuiszorg-ledenvereniging komt u vaak in aanmerking voor korting op maaltijden. Hieronder volgen de maaltijd-mogelijkheden van 2 bekende ledenverenigingen.

### Icare Ledenvereniging, onderdeel van Espria

Icare ledenservice is de ledenvereniging van Icare en is onderdeel van Espria. Voor 22,50 per jaar bent u al lid en kunt van meer voordelen gebruik maken. Geniet als lid van Espria Ledenvereniging met korting van de ambachtelijke maaltijden van Vers aan Tafel. Vers aan Tafel kookt al meer dan vijftien jaar ambachtelijke maaltijden en bezorgt deze bij mensen thuis. Ontdek ook het gemak van een heerlijke verantwoorde maaltijd op tafel, zonder zelf te koken! Jouw ledenvoordeel is 15% korting.

### Beweging 3.0/Leef3.nu

Leef3.nu is de ledenvereniging van Beweging 3.0. Leef3.nu ondersteunt leden bij het zo lang en prettig mogelijk thuis wonen. Zij werken daarvoor samen met betrouwbare partners.

Voor maaltijden aan huis werkt Leef3.nu samen met meerdere leveranciers die koelverse, vriesverse en of warme maaltijden verzorgen. Bij alle leveranciers is er een ruime keuze uit maaltijden en kan er rekening gehouden worden met voedingsvoorkeuren zoals natriumarm, hypoallergeen, gemalen, gluten/lactosevrij, halal en vegetarisch. De leveranciers werken met vaste bezorgers. Als lid van Leef3.nu betaalt u geen bezorgkosten. Het is altijd mogelijk eerst een proefpakket af te nemen.